

«Vergleich macht unglücklich»

ILKA PIECHOWIAK Die Expertin für Führung und Selbstmanagement zeigt in ihren Workshops, wie man selbstbestimmter den beruflichen Alltag meistert – demnächst am Female Business-Erlebnistag in Luzern. Sie sagt, häufig fehle der Mut, sich nur auf sich selbst zu konzentrieren.

INTERVIEW ROMAN BRAUCHLI

Frau Piechowiak, Sie coachen und trainieren Führungskräfte auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung im Berufsalltag. Welches sind die häufigsten Stolpersteine auf diesem Weg?
Die Erwartungen anderer zu erfüllen. Viele Menschen achten im beruflichen Alltag zu sehr darauf, andere Menschen – mit ihren Erwartungen - nicht zu enttäuschen, doch das ist manchmal nicht zu vermeiden. Hier kommen meist unsere inneren Hürden ins Spiel, nämlich die Angst, unabhängig von der Meinung anderer zu handeln.

Wie kommt man zu mehr Mut?

Viele denken, dass mutige Leute keine Angst haben, doch das stimmt nicht. Im Beruf wie generell im Leben hindern uns oftmals unterschiedliche Ängste am Vorwärtkommen – z.B. soziale Ängste, Leistungsangst oder auch Existenzangst. Das Gegengewicht zur Angst ist die Begeisterung und Freude. Wichtig ist, einen Zugang zur eigenen Begeisterung und Freude zu finden. Menschen mit Begeisterung und Leidenschaft fällt das Leben oftmals leichter, denn sie trauen sich mehr zu. Letztlich geht es darum, die Begeisterung für den eigenen Job, die Freude an dem, was man

tut, zu wecken und wiederzuentdecken. Das heisst aber auch, sich seiner Rolle im Beruf angemessen zu verhalten. Schliesslich hat man sich dafür doch auch freiwillig entschieden.

Viel ist davon die Rede, dass unser Berufsleben hektischer und dadurch belastender wird. Trifft dies zu?

E-Mail und Social Media haben sicher dazu geführt, dass der Berufsalltag schneller wurde. Ob es heute belastender ist, hängt von der einzelnen Person ab. Für mich persönlich trifft dies nicht zu. Es kommt darauf an, wie man mit der E-Mail-Flut und dem teilweise vermeintlichen Druck umgeht. Es geht um Selbstbestimmung: Lasse ich mich durch Facebook und Co. stressen oder kann ich mich von solchem externen Druck befreien? Viele Menschen schaffen es nicht, sich von den externen Erwartungen zu distanzieren. Dabei ist es beispielsweise nicht nötig, dass man alle E-Mails sofort beantwortet.

Sie waren Profi-Handballerin und nutzen diese Erfahrungen als Resource in Ihren Coachings. Was können Führungskräfte von Spitzensportlern lernen?

Sich auf sich selbst zu konzentrieren, bei sich zu bleiben und nicht zu sehr auf andere zu schauen. Sich nicht zu vergleichen – das ist wahrscheinlich etwas vom Wichtigsten. Vergleiche machen vor allem unglücklich. Natürlich schauen Sportler auf das Ergebnis, doch sie vergleichen ihre eigene Leistung nicht ständig mit der von anderen, sondern bleiben bei sich. Disziplin und Verzicht sind wichtige Meilensteine auf dem Weg zum Erfolg. Nur im Alphabet kommt Erfolg vor Fleiss.

Spitzensportlern droht das Übertraining. Wie verhindert man ein solches im Beruf?

Nur wenn das zu viel Arbeiten einem nicht gut tut, sollte man versuchen, sich einen Ausgleich neben dem Beruf zu

schaffen. Viele Sportler sind übertrainiert, weil sie z.B. keine Pausen machen und keine Auszeit bei Verletzungen nehmen. Man muss es schaffen, sich im Leben zwischendurch Ruhephasen zu gönnen. Ich klinke mich auch einmal für zwei Tage aus. Das kann man lernen. Zum Beispiel, indem man sich neben dem Beruf ein Hobby oder Beschäftigung sucht, die einem gut tut. Doch, Auszeiten oder Ausgleich hin oder her – letztlich entscheidend für die innere Balance ist vor allem, ob ich mit meinem Beruf grundsätzlich zufrieden bin.

Am Female Business Seminars-Erlebnistag leiten Sie einen Workshop mit dem Titel «Souverän und authentisch zum persönlichen Erfolg». Worum wird es im Workshop gehen?

Wie man eine innere Einstellung und Haltung zum Thema Selbstbestimmung gewinnt. Das hängt immer eng mit dem wertschätzenden Umgang mit sich selbst zusammen. Eine wichtige Rolle spielt hier die Selbstsicherheit, die unmittelbar mit der Authentizität verknüpft ist. Diese Aspekte haben Einfluss auf die Fähigkeit, sich abzugrenzen und durchaus einmal seine Meinung sagen zu können und das zu tun, was ich will und das zu lassen, was ich nicht will. Das jedoch professionell und souverän. Wir werden auch Dinge ausprobieren, Mini-Sequenzen in der Kommunikation durchspielen und praktische Fälle aus dem Alltag heranziehen.

Kann man in einem Workshop überhaupt lernen, wie man authentischer und selbstbestimmter wird?

Die TeilnehmerInnen erfahren in jedem Fall, was sie selbst dafür tun können, um noch mehr authentisch und souverän durchs Leben zu gehen. Das alles nach dem Workshop sofort umsetzen zu können, wäre definitiv zu viel verlangt. Das ist ein Entwicklungs- und Lernprozess, der längere Zeit, manchmal Jahre braucht. Es beginnt damit, zu lernen,

anders über sich nachzudenken, sich zu hinterfragen. Dafür erhalten die Workshop-Teilnehmerinnen viele Impulse. Die eigentliche Arbeit (an sich selbst) fängt erst mit dem Ende des Workshops an.

Was hat Selbstbestimmung mit Erfolg zu tun?

Wenn ich selbstbestimmt bin, kann ich auch selber bestimmen, was für mich Erfolg ist.

Worauf freuen Sie sich am Erlebnistag?

Ich freue mich auf die Menschen. Es ist immer schön, etwas mitgeben zu können und natürlich freue ich mich, wenn meine Anregungen und Inputs positiv aufgenommen werden und vor allem, wenn sie nach einiger Zeit Wirkung zeigen. ●

ZUR PERSON

Ilka Piechowiak ist Expertin für Führung und Selbstmanagement und gibt ihr Wissen in Workshops, Keynotes und Trainings Mitarbeitenden und Führungskräften weiter. Die ehemalige Handball-Nationalspielerin leitete nach ihrer sportlichen Karriere das Marketing von Miele Professional. Heute begeistert sie als Führungskräfte-Trainerin und Keynote-Speaker ihr Publikum mit ihrer lebendigen, ehrlichen und authentischen Art. In ihren Workshops geht es häufig um den Zusammenhang von Selbstbestimmung und beruflichem Erfolg.

ZUR VERANSTALTUNG

FEMALE BUSINESS-ERLEBNISTAG 2018 ZUM THEMA «SELBSTMANAGEMENT»

Selbstbestimmt durchs Leben. Souverän und authentisch zum persönlichen Erfolg – das ist das Motto des 3. Female Business-Erlebnistags in Luzern. Wie immer geht es um eine ganzheitliche Sicht auf die Thematik, mit zwei sehr unterschiedlichen Workshops zum Thema für Body und Mind.

Wann: 25. Mai 2018, 9.00 bis 18.30 Uhr

Wo: Schweizerische Hotelfachschule, Adligenswilerstrasse 22, 6006 Luzern

Tickets: 450 Franken

Weitere Infos: www.femalebusinessseminars.ch